

**Bir Umut Işığı Ol...**

# PANİK BOZUKLUK



Bu sayıda,

- ✓ Panik Atak Nedir?
- ✓ Panik Atağın Nedenleri
- ✓ Agorafobi Nedir?
- ✓ Panik Atağın Tanı Kriterleri
- ✓ Panik Atağın Tedavisi
- ✓ Kısa Kısa Panik Atak

## Panik Bozukluk (Panik Atak) Nedir?

**Panik atak bir çeşit anksiyete (endişe, kaygı, bunaltı) nöbetidir.**

**Bu nöbete kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı, boğulma hissi, göğüs ağrısı veya rahatsızlığı, mide bulantısı, karın ağrısı, baş dönmesi veya baygınlık, derealizasyon<sup>(1)</sup>, depersonlizasyon<sup>(2)</sup>, kontrolü kaybettiği veya delirdiğine dair bir his, her şeye baskın gelen ölüm korkusu, karıncalanma ürpertileri veya sıcak basması eşlik edebilir. (Saygılı, 2010)**

**Panik bozukluklara agorafobi de eşlik edebilir.**

- 
- (1) Panik atak hastalarının yaşadığı bir gerçek dışılık veya değişmiş gerçeklik duygusudur.
  - (2) Kişinin kendini kendisi gibi hissetmeme veya kendi davranışlarına yabancılaşma hali ya da duygusudur

## **Panik Atağın Nedenleri Nelerdir?**

Psikanalitik görüŖe göre, Panik bozukluğunun psikodinamik modeli, bu hastalarda alışkın olunmayan durumlar karşısında “aşırı koruyucu ve kontrol edici ebeveyn davranışlarıyla beslenen” ve “çözülmemiş bağımlılık-bağımsızlık çatışmalarına” yol açan, doğuştan gelen bir korku yanıtının gözleendiği varsayımına dayanmaktadır (Tükel, 2000).

Bilişsel görüŖe göre, panik bozukluğu fiziksel ya da mental kökenli içsel duyuların yanlış olarak, katastrofik biçimde yorumlanmasına bağlıdır.

Katastrofik yanlış yorumlama, çarpıntıları olması muhtemel bir kalp krizinin, soluk alma güçlüğüünü soluksuz kalıp ölmenin bir habercisi olarak görmek gibi, bedensel duyuların gerçekte olduğundan daha tehlikeli olarak algılanması şeklinde ifade edilmektedir. (Tükel, 2000)

Panik atağın küçük yaşta annenin ölümü gibi travmatik bir yaşantı sebebiyle ortaya çıkabileceği de ileri sürülmüştür.

Agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluk hastalarının, çocukluk ve ergenlikte anne veya baba ölümü, aileden uzamış ayrılık, anne-babanın boşanması gibi travmatik yaşam olaylarını sağlıklı bireylere göre daha fazla yaşadıkları belirlenmiştir.(Saygılı,2010)

## **Agorafobi Nedir?**

Agorafobi, kaçmanın zor veya küçük düşürücü olabileceği yer veya durumlara gitmemek, girmemek veya kaçınmakla ilgili duyulan anksiyetedir. (Saygılı, 2010)

Çoğunlukla panik ataklar meydana gelir ve daha sonra kişinin agorafobik olmasına yol açar. Dış mekânlar ile panik ataklar ilişkilendirilir ve hastalar bu yerlerle ilgili fobi geliştirir. (Saygılı, 2010)



## Panik Atığın Tanı Kriterleri

DSM-V'e göre; panik atak dakikalar içinde doruğa ulaşan ve o sırada aşağıdaki belirtilerden en az dördünün ortaya çıktığı, birden yoğun bir korku ya da yoğun bir işsel sıkıntının ortaya çıktığı bir durumdur:

- Çarpıntı, kalbin küt küt atması ya da kalp hızının artması
- Terleme
- Titreme ya da sarsılma
- Soluğun daraldığı ya da boğuluyor gibi olma duyumu
- Soluğun tıklandığı duyumu
- Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma
- Bulantı ya da karın ağrısı
- Baş dönmesi, ayakta duramama, sersemli ya da bayılacak gibi olma duyumu
- Titreme, üşüme, ürperme ya da ateş basması duyumu
- Uyuşmalar (duyumsuzluk ya da karıncalanma duyuları)
- Gerçekdışılık (depersonalizasyon, gerçekten uzaklaşma) ya da kendine

yabancılaşma

(depersonalizasyon, kendinden kopma) duyumu

- Denetimini yitirme ya da “çıldırma” korkusu
- Ölüm korkusu

Not:

1. Bu durumlar kişinin dingin ya da kaygılı olduğu bir durumda birden ortaya çıkabilir.
2. Kulak çınlaması, çığlık atma, ağlama, boyun ağrısı gibi kültüre özgü belirtiler de olabilir. Bunlar dört belirtiden biri olarak ele alınmamalıdır.



## Panik Atağın Tedavisi

### Tıbbi Tedavi:

Panik atak hastaları genelde antidepresanlara olumlu cevap vermişlerdir. Bu nedenle bir psikiyatriste başvurmak yararlı olacaktır.

Bazı panik ataklar tedavi süreci bittikten bir süre sonra tekrarlayabilir. Bu durumda tekrardan psikiyatriste başvurulmalıdır.

### Psikoterapi

Psikiyatrist eşliğinde yapılan ilaç tedavisinin psikoterapi ile de desteklenmesi yararlı olacaktır. Bilişsel-davranışsal terapide hastanın panik atakla ilgili yanlış inançlarına odaklanılır ve doğru bilgilendirme ile bunlar düzeltilmeye çalışılır.

Özellikle agorafobinin eşlik ettiği panik ataklarda davranışsal terapi de yararlı olabilir. Sistemik duyarsızlaşma, tiksindirme, gevşeme egzersizleri gibi tekniklerle kişinin fobi geliştirdiği

durumlar ortam ve/ya durumların üzerine gidilmektedir.

Yüzleştirme tekniği panik atak hastalarında durumu daha kötü bir hale getirebilir.



Tür	Tanım	Panik Bozukluk için Yararı
Bilişsel Terapi	Bilişsel (düşünceler) analiz edilerek değiştirilebilir.	Çok faydalı
Bilişsel – Davranışsal Terapi	Davranışı ve davranışın değiştirilmesini vurgular.	Faydalı
Pisikanalitik Psikoterapi	Destekleyici ve/ya nüfuz etmeye yönelik olabilen terapi	Faydalı
Pisikanaliz	Çocukluk dönemindeki nevrozun Freudyen çözümlenmesi	Faydasız
Grup Psikoterapisi	Kişilik değişikliğini sağlamak için birkaç hastanın bir arada tedavisi	Yardımcı terapi olarak faydalı
Kısa Psikoterapisi	Pisikanalize dayalı sınırlı olan terapiler	Kısmen faydalı
Aile Terapisi	Etkileşim örüntülerinin anlaşılması için aile fertlerinin birlikte tedavisi	Yardımcı terapi olarak faydalı

Tablo: Prof. Dr. Sefa Saygılı'nın "Panik Atak Rehberi" kitabından alınmıştır.

## **Kısa.. Kısa..**

- ✘ Panik atak yaşayan hastalar kalp krizine benzer belirtiler (göğüs ağrısı, kollarda karıncalanma vs) yaşayabilirler.
- ✘ Panik atak hastaları çoğu zaman kendilerini ölecekmiş gibi hisseder ancak panik ataklar kesinlikle ölümcül değildir.
- ✘ Panik ataklarda başa çıkılması gereken temel unsur ölüm korkusudur. Teşhis ve tedaviden sonra bu korku ile başa çıkmada kişi giderek daha başarılı olur.
- ✘ Panik atak yaşayan kimselerde baş dönmesi olabilir. Bu kişinin hızlı nefes alıp vermesinden dolayıdır. Mümkün olduğunca normal nefes alıp vermeye çalışın.
- ✘ Panik atak hastalarının akrabalarında da panik atak olma ihtimali diğer insanlardan dört ila yedi kat fazladır. Ama panik atak hastalarının büyük bir çoğunluğunun birinci derece yakınlarında panik atak yoktur. Anna/baba olmalarında bir sakınca yoktur.
- ✘ Uyku problemleri panik atak sebebi değildir ancak düzenli uyku hastaların problemle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.
- ✘ Panik atak kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür.
- ✘ Şehir kalabalığı ve gürültüsünden uzaklaşmak, sessiz ve stressiz ortamlar tedaviye yardımcı olacaktır.
- ✘ Panik ataklar günün her saatinde ortaya çıkabilir. Ancak bireylerin evi dışında panik atak geçirmesi daha yaygındır. Bu da agorafobiye neden olabilir. Tedavinin erken başlaması agorafobinin ortaya çıkmasını engellemek açısından önemlidir.
- ✘ Bazı panik ataklar tetikleyici olmadan harekete geçerken bazılarında ise tetikleyici bir sebep (kedi, köpek, yükseklik vs.) olabilir.

## **Kısa.. Kısa..**

- ✘ Panik atak krizlerinden sonra cesaretsizlik, utanma gibi duygusal problemler olabilir. Panik atak hastalarında depresyon da ortaya çıkabilir.
- ✘ Panik atak hastalarının ilk müracaat edecekleri yer psikiyatristtir.
- ✘ Hamilelikte ilaç kullanmak fetüseye zarar verebileceğinden gevşeme egzersizlerinin tercih edilmesi daha yararlıdır.
- ✘ Panik atakları olan çocukların spor yapmalarında bir sakınca yoktur. Hatta spor agorafobi problemini çözmekte yardımcı olabilir.
- ✘ Araba kullanırken panik atak olması durumunda kenara çekilip nefes egzersizi yapılmalıdır.
- ✘ Panik atak problemi yakın çevre ile paylaşılmaktan çekinilmemeli. Sosyal desteğin önemi göz ardı edilmemelidir.

*Düzenli yaşam ve aksatılmayan tedavi size olumlu sonuçlar verecektir.*

Kaynakça:

Amerikan Psikiyatri Birliğı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı(DSM-5)Tam Ölçüleri Başvuru Kitabı'ndan, çev. Köroğlü E,Hekimler Yayın Birliğı, Ankara, 2014.

Saygılı S, Panik Atak Rehberi, 2010

*Seydişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

*Uluçapı Mahallesi 751. Sokak, No12 Seydişehir/KONYA*

*Telefon: 0332 582 99 70 <http://seydisehirram.me6.k12.tr>*